

Harmonie in het lijfje, wat zorgt daar eigenlijk voor?

Wil de baby in harmonie zijn, moeten de drie delen van zijn lichamelijke aanleg in evenwicht met elkaar zijn. Aan deze drie delen kan je namen geven: bovenpool, onderpool en middengebied.

De bovenpool is het zenuwzintuigstelsel, het hoofd met de zintuigen, hersenen en de zenuwen. **Het** is erop ingericht om de buitenwereld waarnemend en denkend op te nemen, te verinnerlijken (opname van buiten naar binnen). Dit geeft bewustzijn en kost energie.

De onderpool, het gebied van de buik daarentegen is slapend en gericht om te stofwisselen, levenskrachten te geven, de mens op de bouwen en actief te worden. Met de onderpool grijpt de mens in in de wereld (van binnen naar buiten).

Het ritmische middengebied (het gebied van hart en longen) zorgt voor een verbinding tussen beide polen, de ontmoeting tussen rust en beweging. Het heeft als taak om **harmonisering** te brengen als de twee polen te eenzijdig werken. Er is dus een genezend element in dit gebied.

Men kan dus zeggen dat om goed te functioneren in het hoofd relatieve rust nodig is, in de ledematen en buik beweging, en in het midden een ritmische wisseling tussen rust en beweging. Wanneer één van de polen te sterk werkt kan dus 'gedoe' ontstaan.



Wanneer wij 's avonds slapen gaan,
Wacht ons het sterrenland.
De hemelpoort gaat open,
En alle kind'ren lopen
Langs manestrallen naar hun ster,
Die is dan niet meer ver.

En als weerom de zonne straalt,
Met lichte gouden glans,
Dan komen wij van verre,
Een ieder van zijn sterre,
En gaan de gouden stralengloed
Met vreugde tegemoet.

N.a.v. een lezing van Dhr. E. Schoorel over
'waarnemen en prikkels' besloot ik deze flyer te gaan
maken over prikkelreductie.

Deze flyer is een eindopdracht voor de opleiding
www.natuurlijkekraamzorg.eu

Esther van de Westelaken-Jansen
mei 2015

Minder prikkels, minder krampjes



Een handreiking hoe prikkelreductie ingezet
kan worden om krampjes te verminderen of
zelfs te voorkomen bij pasgeborenen en
jonge kinderen.

Hoe ontstaan waarnemingen en prikkels?

Wanneer het jonge kind op aarde komt wordt het vanuit zijn ziel van alles gewaar. Vanuit zijn kosmische oorsprong ontmoet het voor het eerst de onbekende buitenwereld. Deze nieuwe zintuiglijke gewaarwordingen zoals licht, geluid, kou, warmte, geur, smaak en kleur moet hij nog leren kennen.

Wat een baby niet kent, kan hij nog niet waarnemen en dus niet tegemoet treden. Om die reden leiden veel indrukken die een pasgeborene opdoet niet tot waarnemingen, maar tot prikkels. En als je teveel prikkels krijgt wordt je overprikkeld.

Wat we niet kennen komt in ons, dus ook in de pasgeborenen. Je kunt het niet tegemoet treden.

Dat wat als prikkels binnenkomt in een kind moet via de spijsvertering worden weggewerkt. Indien wij zelf stress ervaren voelen we dit vaak als buikpijn of het slaat op de darmen. Op deze momenten hebben we vaak te maken met veel indrukken. Dat kan zich uiten in verteringsproblemen.

Ofwel we verkrampen, ofwel er komt veel te veel activiteit. Er ontstaat 'gedoe' in de (voor het kind nog ongeoefende) spijsvertering en de hele stofwisseling gaat overhoop. Als ouder kun je dan weten dat het je kind even te veel is geweest.

Iets moet minder.

Wat kun je zelf doen?

Kijk zelf goed naar je kindje wat het aan kan en wanneer het teveel wordt. Indrukken minderen kun jij voor je kindje doen. Hier volgen enkele suggesties die jij je kindje kan aanbieden en die jou kunnen helpen.

Warmte is van het grootste belang. Warmte brengt rust. Warmte ontspant. Je kan warmte aanbieden in de kleding van je kindje door natuurlijke materialen te kiezen.

De buik en de voeten moeten warm zijn. Leg een warme kruik bij het buikje bij onrust. De spijsverteringsprocessen voltrekken zich het beste in warmte. Een zijden **mutsje** beschut het hoofdje met zijn open fontanellen.

Ritme ondersteunt de stofwisseling. Als je de dag laat verlopen in hetzelfde **ritme** en met dezelfde **regelmaat** gaat je kindje deze herhaling herkennen en kan het zich hieraan overgeven. Op deze manier bied je rust en voldoende slaap aan en wordt het leven voor hem voorspelbaar.

Zorg voor **huidcontact**. Als er spanning is in de buik helpt lichamenlijk contact. Buik tegen buik geeft warmte daar waar het echt nodig is. Het huidcontact voedt tevens de behoefte aan de eerste tastervaring en de ontwikkeling van de tastzintuig. Dat zorgt voor geborgenheid.

Het hele leven door blijven deze drie elementen – **warmte, ritme en tastzin** – belangrijk bij de verzorging. Maar tijdens de eerste kinderjaren bijzonder benadrukt.

Wikkel gedurende de eerste maanden je kindje in. Alle pasgeborene kindjes hebben een grote behoefte aan een veilige omhulling.

Bekleed het wiegje met een zachtroze-violet **wiegengordijn** dat een prettig gedempt licht doorlaat. Dit geeft een geruststellend effect op het kind waardoor het rustig kan slapen.

Creëer een **beschutte omgeving** door je kindje niet bloot te stellen aan mechanisch geluiden zoals radio en televisie en huishoudelijke apparaten de eerste maanden.